

Tabata



Tabata ist ein Workout, bei dem hochintensive Bewegungsintervalle mit kurzen Pausen abwechseln. Die Kombination aus Kraft- und Cardiotraining steigert die allgemeine Ausdauerleistung und das abwechslungsreiche Übungsprogramm kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig Koordination und Körperwahrnehmung.

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr
5 x ab 13.04.2024

Eberfirsthalle, Lennacherstr. 30, Eberstadt
23 €
Anmeldenummer 241EB30263

 **Info und Anmeldung**

VHS Unterland in Eberstadt
Tanja Maurer-Gundert
Telefon: 07134 9198680
eberstadt@vhs-unterland.de



www.vhs-unterland.de
www.facebook.com/vhsunterland
www.instagram.com/vhsunterland